

Denis Fortier

# ADOPTÉZ LA BONNE POSTURE

*Tests et exercices  
pour protéger votre dos  
et vos articulations*



MARABOUT

## Adoptez la bonne posture

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Adoptez la bonne posture

*Denis Fortier*

Adoptez la bonne posture Denis Fortier

 [Télécharger Adoptez la bonne posture ...pdf](#)

 [Lire en ligne Adoptez la bonne posture ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Adoptez la bonne posture Denis Fortier

---

256 pages

Présentation de l'éditeur

### **La méthode Fortier.**

Votre dos vous tire ? Votre cou se bloque ? Vos articulations vous font mal ?

Le kinésithérapeute Denis Fortier partage avec vous le fruit de vingt ans d'expérience.

Vous apprendrez comment adopter une meilleure posture au quotidien, assurer la santé de vos articulations et soulager vos douleurs.

Grâce à une approche positive axée à la fois sur la prévention et sur le traitement, vous découvrirez des trucs faciles à appliquer ainsi que des autoévaluations détaillées qui vous permettront d'obtenir en quelques minutes le score, entre autres, de votre souplesse, de votre force, de votre équilibre. Vous pourrez ainsi choisir les exercices les plus appropriés et mesurer rapidement vos progrès.

Le soulagement des maux de dos, les positions pour mieux dormir, le choix des chaussures et du mobilier, les particularités du travail devant l'ordinateur, les bienfaits de la marche, du yoga, du Pilates et du vélo...

Biographie de l'auteur

Canadien, Denis Fortier est kinésithérapeute. Il a enseigné à l'Université de Montréal. Sa formation spécialisée en Rééducation posturale globale (RPG) lui a permis de développer une expertise notamment auprès des accidentés de la route et du travail.

Download and Read Online Adoptez la bonne posture Denis Fortier #2DYN7Q054WM

Lire Adoptez la bonne posture par Denis Fortier pour ebook en ligne Adoptez la bonne posture par Denis Fortier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Adoptez la bonne posture par Denis Fortier à lire en ligne. Online Adoptez la bonne posture par Denis Fortier ebook Téléchargement PDF Adoptez la bonne posture par Denis Fortier Doc Adoptez la bonne posture par Denis Fortier Mobipocket Adoptez la bonne posture par Denis Fortier EPub  
**2DYN7Q054WM2DYN7Q054WM2DYN7Q054WM**